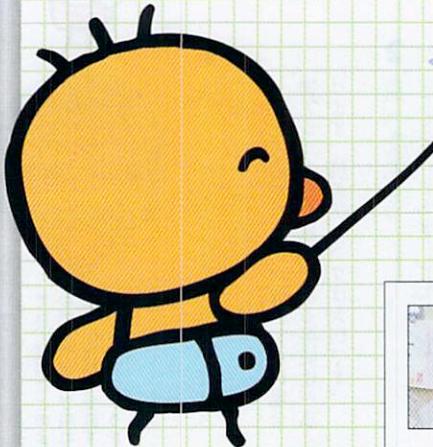


保存版

赤ちゃんの症状からわかる 病気ガイド

Vol.130 食物アレルギー



教えていただいた先生

隠岐直紀先生

(おき医院院長)

杏林大学医学部卒業後、同大学付属病院などを経て2005年東京都府中市に現医院を開業。アトピー性皮膚炎の皮膚管理を得意とし、目に見えることで陥りやすい皮膚の病気の盲点を踏まえた治療を行っていらっしゃいます。入院せずに家庭でできる食物アレルギーの負荷試験も実施されています。

隠岐先生からママへ

食物アレルギーの多くが成長とともに改善します

食物アレルギーとは腸の未熟さゆえの「腸管アレルギー」のことです。多くの成長とともに改善します。乳児期の食物アレルギーは乳児全体の10%、3才で5%、6才で2%という調査報告^{*}があります。現在治療中の赤ちゃんとママは、「将来なんでも食べられるようになるために、今、除去食を行っているんだ」と考え、乗りきってほしいですね。

*出典:食物アレルギー診療の手引き2008:厚生労働科学研究班

イラスト／かたおかまなみ

赤ちゃんは消化・吸収・免疫機能が未熟でアレルギー反応を起すことがあります。人間は食物を消化・吸収することで栄養として体内に入っていますが、赤ちゃんは消化・吸収や免疫機能が未熟なため、異物をとり入れることにうまく対応できないことがあります。ある特定の食物を異物とみなすと、その成分に対してIgE抗体をつくり、アレルギー反応を起こします。これが食物アレルギーのしくみです。食物アレルギーは0～1才の乳幼児期に発症することが多く、母乳しか飲んでいない赤ちゃんでも発症することがあります。

5大アレルゲン



大豆



小麦



米



どうして食べ物でアレルギーが
出るの?

どんな症状があるの?



食物アレルギーの症状には即時型と遅延型があります

赤ちゃんに顔から始まる湿疹やかゆみが出たら、まずは乳児湿疹など通常の肌トラブルを疑い、肌を石けんでいたいに洗って清潔にしたり、保湿成分のある軟こうを十分量塗つたりしてケアします。赤ちゃんの肌トラブルの半分

はこれで治ります。それでも治らない場合や、明らかに特定の食物を食べたあとに症状が出る場合は食物アレルギーの可能性があるため、かかりつけ医を受診。食物アレルギーの症状には、原因食物を食べてから2時間以内に現れる即時型と、それ以降の遅延型があります。遅延型の多くはアトピー性皮膚炎症状の形をとります。そのほか血圧低下や意識障害などを伴う、より重篤な状態がアナフィラキシーショックです。時には命を落とすことがあります。

原因は何?

乳児期にアレルギーを起こしやすい食物はややすいのは卵、牛乳、小麦です



乳児期にアレルギーを起こしやすい食物は卵、牛乳、小麦で、全体の89%を占めます。ただし、どんな食物でも原因になる可能性があります。完全母乳の場合はママが食べた食物が原因になることもあります。しかし、もやみに卵や牛乳を控えたり、除去したりするには厳禁。食物アレルギーが疑われる場合、ママは自己判断せずに速やかにかかりつけ医を受診しましょう。

食物アレルギーが心配される症状

粘膜
症状

喉やまぶたの腫れなど

呼吸器

くしゃみ、鼻水・鼻詰まり、せき、喘鳴、呼吸困難など

消化器

嘔吐、下痢、血便など

皮膚
症状

じんましん、赤くなる、かゆみ、むくみ、湿疹の悪化など

点線に沿って切り取り、保存しておいてね!

受診から診断までの流れ

食物アレルギーの可能性があり、小児科を受診したあと検査や診断、治療までの流れを紹介します。

1 問診



何を食べてどんな症状が出たかなど、家庭での様子について医師に詳しく話します。普段の食事内容がわかるように離乳食を記録しておくと、説明しやすくなります。

2 検査



アレルギーの原因の疑いがある食物については、診断の目安として血液検査でIgE抗体の量を調べたり、皮膚検査でアレルギー反応の出方を調べたりします。

注意

ここで大切なのは「血液や皮膚の検査で決まる」のではないということ。検査の結果がどうであれ実際に食べて症状が出るのであれば、その時点ではその食物を控えることになります。

3 診断



検査結果を目安に食物除去試験や食物負荷試験を行い、原因となる食物を特定します。

4 治療

医師の指導のもと、原因となる食物の除去を行います。初めての食物を与えるときは注意します。

体質的に食物アレルギーが心配される赤ちゃんの場合…

離乳食スタート前に医師に相談しましょう

両親やきょうだいにアレルギー体質の人がいたり、すでにアトピー性皮膚炎と診断されている、おっぱいやミルクを飲んだあとにアレルギー症状が出たことがあるなどの場合は、食物アレルギーを起こす可能性があります。離乳食を始める前に小児科または専門医に相談を。



食物アレルギーの診断に用いられる検査は、主に血液検査と皮膚検査があり、よく行われるのは血液検査です。血液検査では原因食物に対して反応するIgE抗体を測り、診断の指標とします。ただし、検査の結果が陽性であっても、その食物がアレルギーの原因であることを必ずしも表しているわけではありません。これは皮膚検査も同様で、検査結果が陽性の食物をすべて除去することのないように、かかりつけ医とよく相談します。

血液検査と皮膚検査があり、診断の指標となる抗体を測ります

食物アレルギーかな? と思ったときの検査の内容は?

食物アレルギーかどうかを診断したあとで、原因食物を特定するための検査を行います。



食物除去試験と食物負荷試験ってなに?

食物負荷試験



食物除去試験



専門医のもとで食物除去試験を行います。とくに乳児期に多いのが、アトピー性皮膚炎が悪化して食物アレルギーを疑うケースです。この場合、まずは食事日誌をつけながら疑わしい食物を探してそれを除去し(食物除去試験)、スキンケアや適切な軟こう療法を併せて行い、皮膚症状を改善します。その上で再び除去しながら、治療を進めていきます。

食物負荷試験を行います

食物アレルギーかな? と思ったときにママがます、することは?

赤ちゃんに気になる症状があるときに、ママはどんな行動をとればいいのかな?



1 徐々に肌がカサカサしたり、湿疹が出てきた

では、実際にどのような症状や反応が現れたら、小児科を受診すればいいのでしょうか?

そのほか、離乳食を食べたあとで…

- 下痢をする
- 嘔吐する
- おなかを痛がる
- 泣く
- 血便が出る
- 喘鳴がある(ゼーゼーする)
- せきが出る

などの症状があるときは受診を!

今後の研究が必要です。
まだ確立はされておらず、
法」が注目されていますが
つ食べて治す「経口免疫療
法」が注目されていますが
が成長とともに食べられる
にします。赤ちゃんに多い原因食物は
予期せぬ強い症状が現れることがあるので、
医師の指示がない限りは自宅で行わないよう
かどうかを判断します。食物負荷試験は時に
検査で、IgE抗体を確認し（必ず必要な検査では
ない）、抗体が下がってきたら専門医のもとで
食物負荷試験をして、食べられるようになつた
ときには、赤ちゃんに多い原因食物の卵や牛
乳、小麦、大豆、米は多くが時期に差はあります
ようにになります。



赤ちゃんに多い原因食物は成長とともに治ることがほとんど

食物除去の治療中、6～12カ月ごとに血液検査でIgE抗体を確認し（必ず必要な検査ではない）、抗体が下がってきたら専門医のもとで食物負荷試験をして、食べられるようになつたときには、赤ちゃんに多い原因食物の卵や牛乳、小麦、大豆、米は多くが時期に差はありますようにになります。

食物アレルギーと診断された場合、その治療の基本は原因となる食物の除去です。これは医師の指導のもとで行います。自己判断で勝手に食物除去をすると、赤ちゃんの成長や発育に影響が出ることもあるので、注意しましょう。赤ちゃんの症状が母乳の影響によるものと専門医が考える場合は、ママ自身の食物除去をすることがあります。しかし、ほとんどの場合、ママの完全除去は必要ありません。

食物アレルギーの治療について

食物アレルギーと診断されたら、原因食物を除去した治療がスタートします。

3 バランスのいい食事をする

食物アレルギーがある場合も、食事のバランスについての考え方は特別ではありません。除去食物以外のものから選び、米などの主食、肉や野菜などの副食をバランスよくとるようにします。



2 初めての食物に注意する

食物アレルギーは検査結果だけで診断できるものではなく、実際に食べてみないとわかりません。初めての食物を食べさせるときは平日の昼間に、新鮮なものをよく加熱して1さじから与えます。



本誌10月号では、「卵、牛乳、小麦、えび、かに、落花生、そばを使わないレシピ」を特集します。

加工食品を購入するときに気をつけたい食品

義務化された特定原材料

卵、牛乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

表示義務ではなく、推奨に値するもの
あわび、いか、イクラ、オレンジ、
キウイ、牛肉、くるみ、鮭、さば、
大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、
桃、山いも、りんご、ゼラチン

5 除去した食物の代替品を利用する

卵アレルギーの場合はひき肉料理のつなぎにでんぶんを使ったり、牛乳アレルギーなら大豆、小魚、小松菜、ひじきなどカルシウムの多い食品を積極的にとるなどして、代替品で栄養を補います。



食物除去&離乳食の注意点

基本的な食物除去の考え方について紹介します。詳しくは医師の指導に従ってください。

隠岐先生からママへ

将来食べられるようになるための食物除去です

食事は生活していく上であなたにとって続くものであり、いちばん体質改善に影響します。食物アレルギーの子のママは、「この子の食事から何を除去しようか?」と考えるのではなく、「この子は何を食べられるのか?」と考えてみて。そして除去食は食物から逃げているのではなく、「将来食べられるようになるために今、除去している」と考えましょう。ママ自身の気持ちやつらさも違ってくると思います。

3 生活環境を整える

食物アレルギーの次に心配されるのは、アトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくなど。ダニやハウスダスト、花粉をしっかり除去した環境を整えることが大切です。



2 薬が処方される前に医師に伝える

薬によっては、その成分に卵や牛乳由来のものが使われていることがあります。薬が処方されるときにアレルギー食物を医師に伝えるよう、十分に注意しましょう。



1 予防接種は基本的にすべてOK

医師に伝え、予診票に記入すれば、アレルギーの重症度によりますが予防接種は基本的にどれでも接種できます。医師と相談し、体調のいいときに進んで受けましょう。



日常生活の注意点

原因食物を除去するほかに、ママが日常生活で気をつけることを紹介します。

